

اليقظة العقلية وعلاقتها بقلق الامتحان العملى ومستوى أداء الجمل الحركية لطالبات تخصص التمرينات الايقاعية

أ.م.د/ بسمة شريف حيدر حيدر

قسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز
الفنى، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث

يتطلب تطوير المجال الرياضى البحث العلمى الدائم و المستمر لتحقيق التأثير الإيجابى الفعال والمتكامل ،وتعد التمرينات الإيقاعية أحد التخصصات المتميزة بمتطلباتها الحركية ، النفسية والعقلية فهى تجمع بين الرياضة و الفن من حيث التناسق و التناغم بين حركات الجسم و متطلبات الأدوات و يتأثر الأداء الرياضى بالعديد من العوامل لذا يجب العمل على فهم الإستجابات الناتجة عن التعرض للعوامل الخارجية المختلفة وغيرها من المحفزات و المثيرات الداخلية . وقد جذب مفهوم اليقظة العقلية الباحثين فى السنوات الأخيرة كأحد المتطلبات الأساسية للعديد من العمليات العقلية كالتذكر و الإدراك و التفكير، فهو يمثل كفاءة الوعى و القدرة على الإستبصار الذاتى و الإستجابة بمهارة إلى العمليات العقلية التى تسهم فى التركيز و الوعى و تحسين الأداء الاكاديمى (٣٠ : ٥٢٦) (٢٧ : ٨٩)

وتساعد اليقظة العقلية على تشكيل حالة عقلية تتسم بالمرونة وتقبل الافكار الجديدة والآراء المختلفة ، تتنبأ بالأحداث الضاغطة و نتائجها مما يسهم فى استخدام أساليب تركيز على التفكير فى حل المشكلات بدلا من الحول المعتمدة على الجوانب الإنفعالية فيصبح أكثر فعالية و يستطيع التحكم فى الأحداث من حوله و يصبح أكثر ارتباطا بالواقع و الحاضر (٢٣ : ٦٢) (٥٤ : ٢) وقد أوضحت دراسة كل من " باير Baer (٢٠٠٣) و "بيشوب و اخرون " Bishop et al (٢٠٠٤) أن اليقظة العقلية تتألف من مكونين و هما : التنظيم الذاتى للانتباه و الذى يتضمن القدرة على تركيز الإنتباه لفترة طويلة و المرونة العقلية التى تساعد فى تغيير الانتباه من موضوع لآخر مع الحفاظ على درجة الوعى أما المكون الثانى فهو يتضمن التوجه نحو الخبرة و يشير إلى المواقف التى تسهم فى ظهور الأحاسيس و الأفكار و تتميز بالإنفتاح ، الفضول و القبول و فى دراسة اخرى ل " باير و اخرون " Baer et al (٢٠٠٦) تم تحديد خمس

مكونات لليقظة العقلية و هما : الملاحظة ، الوصف ، التصرف بوعي ، عدم الحكم المسبق و اخيرا عدم التفاعل مع الخبرة الداخلية (٤٣ : ١٢٧) (٤٦ : ٢٣٥) (٤٢ : ١٨) وتتأثر اليقظة العقلية بقدرات الفرد ، توقعاته الشخصية ، دافعيته و قدرته على التخطيط و الإنجاز و تؤثر اليقظة العقلية فى العديد من المهارات و الإستجابات فهى تحسن المرونة الذهنية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما يسهم فى تقليل حدوث الأخطاء ، كما تحفز الأفراد على إظهار ما لديهم من قدرات و إمكانيات و تعمل على خفض أعراض الضغوط النفسية و تحسين جودة الحياة و تعديل الحالة المزاجية ، تحسين الذاكرة و عملية الإنتباه بالإضافة إلى تحسين وظيفة الجهاز المناعى . (٣٨ : ٣٩٠) (٥٠ : ١٩٨)

وقد توصلت دراسة "روبرت ستيرنبرى" (٢٠٠٩) Robert Sternberry إلى ثلاث مميزات لليقظة العقلية و هى : قدرة إدراكية ، سمة شخصية - لذا تتصف بالإستمرارية - وإنها أسلوب إدراكي مما يجعلها الطريقة المفضلة للتفكير . (٥٩ : ١٢)

وبما أن علم النفس الرياضى أهتم بالبحث فى الخصائص و السمات النفسية للفرد و دراسة الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى و يعد قلق الإمتحان أحد هذه الموضوعات التى تثير اهتمام العاملين بالمجال الرياضى و الأكاديمى حيث إنه حالة إنفعالية و شعور غير مرغوب يصيب بعض الطلبة قبل و أثناء الإمتحان مصحوبا بالتوتر و الضيق الناتج عن إدراك مواقف الإختبار على إنها مصدر تهديد للشخصية مما يؤدي إلى ظهور أعراض جسمية ، ذهنية إنفعالية أو سلوكية تتداخل مع بعضها البعض و تختلف من حيث طبيعتها ، درجتها و تأثيرها على مستوى التركيز و الوظائف العقلية أثناء الإمتحان .

(٣٩ : ٣٣٠) (١٠ : ٢٧٩) (١١ : ٢٣٤) (٢٤ : ٥٥)

كما أوضح كل من "نائل أبو عزب" (٢٠٠٨) و"محمد الشايب و عبد الناصر غربى" (٢٠١٤) أن قلق الإمتحان يمكن تصنيفه إلى قلق الإمتحان الإيجابى وهو النوع الذى يدفع الطالب للدراسة الجادة و المراجعة المنظمة مما يسهم فى تحفيزه للإستعداد للإمتحانات و يسهل عملية أداءها ، أما النوع الثانى و هو قلق الإمتحان السلبى الذى قد يرجع إلى مشكلات فى التعلم أو تنظيم المعلومات و مراجعتها قبل الإمتحان أو إستدائها فى الإمتحان مما يؤثر سلبيا على أداء الطالب . (٣٧ : ٥٨) (٣٢ : ٢٧١)

كما أشار "مصطفى نورى و خليل عبد الرحمن" (٢٠٠٧) ، " غادة الخصاونة " (٢٠٠٧) و " ألتارى " Altairi (٢٠١٤) أن الأفراد ذوى قلق الإمتحان المرتفع يقوموا بتوزيع إنتباههم بين المهام المرتبطة بالإمتحان و إستجابات القلق التى تظهر فى ردود الفعل الإنفعالية فى حين أن

الأفراد ذوى القلق المنخفض غالباً ما يركزون بدرجة أكبر على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة منهم فقط أثناء الإمتحان وتنخفض لديهم الاستثارة الإنفعالية .

(٣٦ : ٢٧٥) (٢٥ : ١١٠٠) (٤١ : ١٤٣)

ونرى فى المجال الرياضى العديد من المواقف التى ترتبط ارتباطاً مباشراً بالقلق وتكون لها آثار واضحة ومباشرة على السلوك ، مستوى القدرات والمهارات والعلاقات مع الآخرين مما يستلزم التحضير النفسى للسيطرة والتحكم فى الجوانب السلبية ، ويعد ثبات الأداء الرياضى أحد المؤشرات الهامة التى تعبر عن إرتقاء كافة الجوانب ، إلا أنه يتأثر بعدة عوامل منها درجة الثبات الإنفعالى والعاطفى ، كيفية الضبط والتحكم فى الإنفعالات والدوافع الداخلية والخارجية .

(٣٣ : ٣٠) (٤ : ٢٣)

ونجد أن عملية التدريب لا يكون لها معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لى يحقق أحسن مستوى أداء أثناء المنافسة مع الوضع فى الإعتبار عدم النظر إليها على إنها موقف اختبار فقط و لكن جزءاً هاماً من العمل التربوى حيث تسهم فى التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية .

وتعتبر الإمتحانات من الطرق الأساسية فى تقييم العملية التعليمية إلا أن مع إقتراب الإمتحانات العملية يواجه الطلبة حالة من القلق والتوتر مما يؤثر على مستوى التحصيل بالإضافة إلى المعاناة من عدم التركيز وعدم الثقة بالنفس ، والخوف من عدم تحقيق النتائج المرجوة و التى تحقق لهم الشعور بالرضا وتقدير الذات الإيجابى (٢١ : ١٢٥)

مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمنهج التمرينات الإيقاعية للفرق الدراسية المختلفة تذبذب المستوى المهارى لدى الطالبات وخاصة فى الإمتحان العملى و هى مشكلة تعاني منها الطالبات بإختلاف مستوياتهن المهارية والبدنية ، ومن خلال قراءات الباحثة فى مجال علم النفس وجدت أن اليقظة العقلية أحد المفاهيم الحديثة التى تناولتها الأبحاث العلمية فى الميادين المختلفة لعلم النفس و لكن مازالت فى حاجة إلى مزيد من البحث و الدراسة فى المجال الرياضى الذى يزخر بالأنشطة المتعددة والمختلفة فى متطلباتها البدنية والنفسية والعقلية .

ومن هنا جاءت فكرة تطبيق هذه الدراسة على طالبات تخصص تمرينات إيقاعية حيث أن هدف برنامج التدريب تخريج طالبة ذو مستوى عالى متميز فى المجال التدريبي و ما يتضمنه من عبء بدنى ، نفسى وعقلى يقع على عاتق الطالبة كمدربة مطلوب منها تعليم وتدريب المهارات الحركية المختلفة و المتطلبات الخاصة بكل أداة ، المعرفة الجيدة لقانون التحكيم و الذى

يسهم فى اختيار كل من عناصر حركات الجسم ومتطلبات الأدوات التى تبرز قوة اللاعبة و تقلل من أخطاء الأداء فتحقق درجات أفضل ، و تتكامل شخصية الطالبة بتوافر العديد من المهارات النفسية و العقلية التى تعينها على مواجهة المواقف الضاغطة أثناء التدريب وفى المنافسات ، مما دفع الباحثة لقياس اليقظة العقلية والتعرف على علاقتها بقلق الإمتحان العملى و مستوى الأداء المهارى فى الجمل الإبتكارية لطالبات الفرقة الرابعة تخصص تمرينات إيقاعية ، بالإضافة إلى إننا قد نكون فى حاجة إلى تطبيق مقياس لليقظة العقلية كأحد متطلبات الإلتحاق بشعبة تدريب تخصص التمرينات الإيقاعية وأحد متطلبات إختيار المدربين فى الأندية .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على اليقظة العقلية وعلاقتها بكل من قلق الإمتحان العملى ومستوى أداء الجمل الحركية لطالبات تخصص التمرينات الإيقاعية .

تساؤلات البحث

وضعت الباحثة فروض البحث فى صورة تساؤلات

١-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابات عينة البحث بين عبارات

محاور اليقظة العقلية ؟

٢-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى استجابات عينة البحث بين عبارات مقياس قلق

الإمتحان العملى ؟

٣-ما هي العلاقة الإرتباطية بين محاور اليقظة العقلية و قلق الإمتحان العملى و

مستوى أداء الجمل الحركية لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص تمرينات إيقاعية) ؟

مصطلحات البحث

اليقظة العقلية

"هى حالة نفسية تتحقق من خلال وعى الفرد بخبراته و تنظيم إنفعالاته و الاستفادة بها فى تحقيق الإستجابة المناسبة فى الوقت الراهن " (تعريف إجرائى)

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث : طالبات الفرقة الرابعة للعام الجامعى (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) و يبلغ عددهن

الكلى (٣٢٢) طالبة .

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طالبات تخصص تدريب التمرينات الإيقاعية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان و قد بلغ عددهن (١٣) طالبة .

كما تم إختيار (٤٠) طالبة بالطريقة العمدية العشوائية من الفرقة الرابعة شعبة تعليم لإجراء معاملات الصدق والثبات لكل من مقياس اليقظة العقلية و مقياس قلق الإمتحان العملى .

جدول (١)

المتوسط الحسابى و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لعينة البحث فى متغير السن -الطول -الوزن-اليقظة العقلية

ن = ٥٣

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفطح
السن	سنة	21.98	22.00	0.84	0.04	-1.60
الطول	سم	160.87	160.00	4.78	-0.13	-1.64
الوزن	كجم	63.98	64.00	4.13	0.12	-1.29
اليقظة العقلية	درجة	94.45	92.00	9.73	0.04	-1.20

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (+،-٣) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالى طبيعى في متغيرات (السن، والوزن، والطول ، اليقظة العقلية) .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء (مرفق ٢)

٢- مقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحثة) (مرفق ٣)

٣- مقياس قلق الإمتحان العملى (اعداد سعد عباس الجنايى) (مرفق ٥)

٤- إستمارة تقييم الأداء الفنى لطالبات تخصص التمرينات الإيقاعية (مرفق ٦)

مقياس اليقظة العقلية : (إعداد الباحثة) (مرفق ٣)

استعانت الباحثة بكل من المقاييس التالية " روث بايير " Baer .R (٢٠٠٦) (٤٢)،

ومقياس "كنتاكي " إعداد " روث بايير " Baer .R (٢٠٠٤) (٤٤) " لانجر " Langer

(٢٠٠٠) (٥٤) "أحلام مهدى" (٣) و ذلك لتصميم مقياس اليقظة العقلية وقامت الباحثة

بتحديد أربع محاور رئيسية للمقياس ، ثم قامت بصياغة (٤٥) عبارة تمثل عبارات المقياس و تم

توزيعها على هذه المحاور كما يلى :-

- المحور الأول : الملاحظة ويتضمن (١٠) عبارات . -
 المحور الثاني : تركيز الانتباه ويتضمن (١١) عبارته .
 المحور الثالث : التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتضمن (١٢) عبارة .
 المحور الرابع : الإستجابة للموقف ويتضمن (١٢) عبارة .
- تم عرض المقياس والمحاور على عدد (١٠) من الخبراء فى التمرينات الإيقاعية و العلوم النفسية و التربوية الإجتماعية الرياضية مرفق (١) وبتحليل آراء الخبراء وتحديد الأهمية النسبية لأرائهم تم قبول المحاور التى حصلت على نسبة ٨٠٪ على الأقل كما هو موضح فى جدول (٢)

جدول (٢)

رأى الخبراء فى محاور اليقظة العقلية

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	المحاور
٪١٠٠	١٠	المحور الأول : الملاحظة ويتضمن (١٠) عبارات.
٪١٠٠	١٠	المحور الثانى : تركيز الانتباه ويتضمن (١٠) عبارات .
٪٩٠	٩	المحور الثالث : التفاعل مع الخبرات الداخلية ويتضمن (١٢) عبارة .
٪٨٠	٨	المحور الرابع : الاستجابة للموقف ويتضمن (١١) عبارة

يتضح من الجدول رقم (٢) النسبة المئوية لكل محور و وفقا لآراء الخبراء مرفق (١) .وقد أرتضت الباحث بالمحاور التى حصلت على ٨٠٪ فأكثر .
 ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على السادة الخبراء لمعرفة مدى مناسبة العبارات لمقياس اليقظة العقلية (مرفق ٢) والجدول رقم (٣) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم العبارات التى تقيسها .

جدول (٣)

آراء الخبراء فى عبارات مقياس اليقظة العقلية

النسبة المئوية	مجموع الدرجات	العبارات	م
المحور الأول : الملاحظة			
٪١٠٠	١٠	أشعر بأى تغييرات جسمية تحدث عند القيام بالأشطة اليومية المختلفة	١
٪١٠٠	١٠	أعى جيدا ما حولى من أصوات -روائح -الوان	٢
٪١٠٠	١٠	أراقب تأثير إفعالاتى على أفكارى و سلوكى	٣
٪٧٠	٧	أشعر بالوقت الذى يتغير فيه مزاجى	٤
٪١٠٠	١٠	أجد صعوبة فى الإكتشاف أى تغيير يحدث فى البيئة المحيطة بى	٥

٦	أراقب الإفعالات - المشاعر - الأفكار التي تثير اهتمامي فقط	٩	٩٠٪
٧	أنظر إلى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية	٨	٨٠٪
٨	أنا على دراية بكل ما يحدث نتيجة لأفعالي	١٠	١٠٠٪
٩	أراقب الإفعالات السارة و الغير سارة	١٠	١٠٠٪
١٠	أشعر بتأثير بعض الأطعمة و المشروبات على إفعالاتي	١٠	١٠٠٪
المحور الثاني : تركيز الانتباه			
١١	لا أستطيع القيام بالمهام المطلوبة منى بسبب التركيز فى مهام أخرى	١٠	١٠٠٪
١٢	لا أشعر بالتوتر النفسى و الجسدى عندما أودى عملى بألية و بدون جهد عقلى	١٠	١٠٠٪
١٣	أركز على تحقيق الهدف الأساسى مع إهمال الأهداف الفرعية	١٠	١٠٠٪
١٤	أفقد تركيزى بسهولة أثناء إنجاز المهام المطلوبة منى	١٠	١٠٠٪
١٥	أعنى أفعالى الخاطئة و نتائجها السلبية	٩	٩٠٪
١٦	أجد صعوبة فى التركيز عندما تواجهنى أى مشكلات أو معوقات	٨	٨٠٪
١٧	أستطيع إستخدام أكثر من حاسة عند إنجاز المهام المطلوبة منى	٩	٩٠٪
١٨	قادرة على التركيز لفترة طويلة لإنجاز عمل واحد فقط	٨	٨٠٪
١٩	أفقد تركيزى أثناء إداء بعض المهام	٥	٥٠٪

تابع جدول (٣)

أراء الخبراء فى عبارات مقياس اليقظة العقلية

م	العبارات	مجموع الدرجات	النسبة المئوية
٢٠	أودى المهام المطلوبة منى بسرعة دون الانتباه الجيد	٨	٨٠٪
٢١	أشارك زملائى أداء المهام المطلوبة و لكن بدون تركيز	١٠	١٠٠٪
المحور الثالث : التفاعل مع الخبرات الداخلية			
٢٢	أدرك مشاعرى وإفعالاتى وأتجنب التأثر بها	١٠	١٠٠٪
٢٣	قادرة على أن أستعيد هدوئى بسرعة	١٠	١٠٠٪
٢٤	الاحظ الأفكار و التصورات التي تثير لدى القلق	١٠	١٠٠٪
٢٥	أستعيد هدوئى بسرعة عندما أتعرض لأفكار أو تصورات تثير قلقى	١٠	١٠٠٪
٢٦	أتجنب الأفكار أو التصورات التي تؤدي إلى الشعور بالإحباط	٩	٩٠٪
٢٧	أقبل أفكارى و مشاعرى و أتجنب تقييمها	٨	٨٠٪
٢٨	أحافظ على الإيجابية فى مواجهة صعوبات الحياة المختلفة	٩	٩٠٪
٢٩	أشعر بالتوتر و القلق من أى تطورات قد تحدث فى حياتى	٨	٨٠٪
٣٠	أحدث عن أخطائى و أجدها وسيلة للتعلم منها	٩	٩٠٪
٣١	أتعامل مع المواقف المختلفة بغض النظر عن درجة تقبلها لها	٨	٨٠٪
٣٢	خيراتى الماضية تولد لدى مشاعر الخوف من المستقبل **	١٠	١٠٠٪
٣٣	لدى حب إستطلاع عن تفاعلى مع ما حولى من أشياء	١٠	١٠٠٪

المحور الرابع : الإستجابة للموقف

٣٤	أحكم على الامور من خلال خبرتي	١٠	٪١٠٠
٣٥	أقوم بتقييم صحة أو خطأ أفكارى و إنفعالاتى	١٠	٪١٠٠
٣٦	أقبل الافكار التى أتأكد من صحتها	١٠	٪١٠٠
٣٧	أستخدم طرق تفكير تقليدية عند إنجاز أعمالى	١٠	٪١٠٠
٣٨	أتجنب الحوارات التى تدعو إلى التفكير	٩	٪٩٠
٣٩	أتقبل الأفكار الجديدة عند إنجاز أعمالى	٨	٪٨٠
٤٠	أتقبل الواقع الذى أعيشه أكثر من الرغبة فى تغييره	٩	٪٩٠
٤١	أتقبل كل ما يدور فى ذهنى من أفكار سارة و غير سارة	٢	٪٢٠
٤٢	أأخذ القرار المناسب بغض النظر عن ما بداخلى من مشاعر سلبية	٩	٪٩٠
٤٣	أستخدم كل الأدوات المتاحة لتحسين قدرتى على الفهم	٨	٪٨٠
٤٤	أستخدم خبراتى السابقة لحل المشكلات المشابهة	١٠	٪١٠٠
٤٥	أستخدم بعض أساليب التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	١٠	٪١٠٠

فى ضوء آراء الخبراء قد تم تعديل الصياغة فى بعض المفردات وتم حذف عبارة رقم

(١٩-٤١) وبذلك أصبحت عدد عبارات المقياس (٤٣)

- تم إيجاد المعاملات العلمية للمقياس للتأكد من صدق و ثبات محاور و عبارات المقياس

الصدق : تم حساب الصدق بطريقتين صدق الخبراء جدول (٣) ، صدق محتوى الإتساق الداخلى

جدول (٤) ، (٥) و قد تم حساب المعاملات العلمية على عينة من طالبات الفرقة الرابعة شعبه

تعليم وعددهن (٤٠) طالبة

صدق و ثبات مقياس اليقظة العقلية :

جدول (٤)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور = ٤٠ ن

المحور الأول : الملاحظة		المحور الثانى: تركيز الانتباه		المحور الثالث: التفاعل مع الخبرات الداخلية		المحور الرابع : الإستجابة للموقف	
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	.965(**)	١١	.937(**)	٢١	.858(**)	٣٣	.810(**)
٢	.947(**)	١٢	.932(**)	٢٢	.166	٣٤	.948(**)
٣	.989(**)	١٣	.853(**)	٢٣	.732(**)	٣٥	.926(**)
٤	.989(**)	١٤	.848(**)	٢٤	.810(**)	٣٦	.965(**)
٥	.966(**)	١٥	.218	٢٥	.669(**)	٣٧	.814(**)
٦	.922(**)	١٦	.942(**)	٢٦	.663(**)	٣٨	.916(**)
٧	.956(**)	١٧	.706(**)	٢٧	.774(**)	٣٩	.916(**)
٨	.912(**)	١٨	.920(**)	٢٨	.829(**)	٤٠	.965(**)
٩	.926(**)	١٩	.819(**)	٢٩	.898(**)	٤١	.965(**)
١٠	.966(**)	٢٠	.909(**)	٣٠	.657(**)	٤٢	.611(**)
				٣١	.715(**)	٤٣	.661(**)
				٣٢	.112		

قيمة r الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ هي $(0,304)$

يتضح من جدول (٤) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، حيث جاءت قيم (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية ، مما يدل على صدق المقياس ما عدا العبارات رقم $(15-22-32)$ و التي كانت قيم معامل ارتباط هذه العبارات مع المقياس غير دال إحصائيا مما يدل على عدم صدق إتساق هذه العبارات مع المقياس و بالتالي تم حذفها و بذلك أصبح عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (40) عبارة . و يتم الإجابة عن طريق مقياس ثلاثي (يحدث دائما – يحدث احيانا – يحدث نادرا) و تعطى درجات $(3-2-1)$ للعبارات الايجابية و العكس للعبارات السلبية و يتم جمع درجات كل محور على حدة حيث لأن المقياس ليس له درجة كلية . مرفق رقم (3)

جدول (٥)

معامل الإرتباط بين كل محور من محاور المقياس والمجموع الكلي للمحاور

$n=40$

م	المحاور	م	ع	معامل الإرتباط
1	المحور الأول : الملاحظة.	22.68	8.49	.985(**)
2	المحور الثاني : تركيز الإنتباه.	20.00	6.74	.990(**)
3	المحور الثالث : التفاعل مع الخبرات الداخلية.	22.75	6.476	.952(**)
4	المحور الرابع : الإستجابة للموقف	25.35	8.467	.978(**)
	المجموع الكلي	90.78	29.49	1

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور من محاور المقياس والمجموع الكلي للمحاور لدى العينة الاستطلاعية مما يدل على صدق الإتساق الداخلي للمحاور .

ثبات الاستمارة : بعد التأكد من صدق المقياس تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات (الفا كرونباخ) ، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون) . ويوضح ذلك جدول (٦)

جدول (٦)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام (الفا كرونباخ) ، ومعامل التجزئة النصفية

ن = (٤٠) (سبيرمان براون)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.958
معامل جتمان	*.973
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.989
معامل الفا كرونباخ الجزء الثانى	*.969

يتضح من جدول (٦) ان معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٩٥٨) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس

٢- مقياس قلق الامتحان : (اعداد سعد عباس الجنابى) (٢٠٠٨) (مرفق ٥)

يتكون المقياس من (٣٠) عبارة و تتم الاجابة وفقا لميزان خماسى (٥-٤-٣-٢-١) و بذلك يكون الحد الأعلى للدرجات (١٥٠) درجة و الحد الأدنى (٣٠) درجة .
المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس

بين درجة

جدول (٧)

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ن = ٤٠

قلق الامتحان العملى			
رقم العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	قيمة ر
١	.574(**)	١٦	.639(**)
٢	.544(**)	١٧	.563(**)
٣	.623(**)	١٨	.406(**)
٤	.604(**)	١٩	.603(**)
٥	.688(**)	٢٠	.585(**)
٦	.598(**)	٢١	.534(**)
٧	.515(**)	٢٢	.432(**)

.497(**)	٢٣	.529(**)	٨
.382(*)	٢٤	.675(**)	٩
.507(**)	٢٥	.484(**)	١٠
.426(**)	٢٦	.577(**)	١١
.458(**)	٢٧	.784(**)	١٢
.367(*)	٢٨	.495(**)	١٣
.390(*)	٢٩	.358(*)	١٤
.337(*)	٣٠	.416(**)	١٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي (٠,٣٠٤)

تضح من جدول (٧) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ذات دلالة إحصائية ، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية ، مما يدل على صدق مقياس قلق الإمتحان العملي

ثبات المقياس : بعد التأكد من صدق المقياس تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات (الفا كرونباخ) ، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون) . ويوضح ذلك جدول (٨)

جدول (٨)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام (الفا كرونباخ) ومعامل التجزئة النصفية
(سبيرمان براون)

ن = ٤٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.660
معامل جتمان	*.625
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.887
معامل الفا كرونباخ الجزء الثاني	*.847

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط بين الجزئين (٠,٦٦٠) وهي قيمة مرضية لقبول ثبات المقياس .

٤- إستمارة تقييم مستوى أداء الجمل الحركية بالادوات

يتم تقييم طالبات التخصص من خلال لجنة مكونة من (٨) أساتذة من شعبة التمرينات الإيقاعية بالإضافة إلى ممتحن خارجي من كلية مناظرة . و قد إستخدمت الباحثة إستمارة التقييم

المدرجة في توصيف مادة التدريب التخصصي (شعبة التمرينات الإيقاعية) و يتم تقييم كل جملة من (٢٠) درجة بناء على النقاط التالية :

- المظهر والسلوك والشخصية (٢)
- الاداء الفنى لصعوبات حركات الجسم والحركات الراقصة (٢)
- التألف بين الصعوبات والحركات الراقصة (٢)
- الأداء التكنيكي لاستخدام الادوات والعناصر الشبه اكروباتية (٣)
- التألف بين عناصر الجسم واستخدام الادوات (٣)
- التنوع والترابط والايقاع المتوافق بين الحركة والموسيقى (٢)
- التعبير الديناميكي للحركات بالوجه والجسم والتنوع (٢)
- تكنيك خاطئ في الصعوبات واستخدام الأداة والعناصر الأكروباتية (٢)
- فقدان التوازن والتناغم والمدى الكامل بين الحركات (٢)

التجربة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠١٩ ، قلق الامتحان العملى ٢٧/١٢/٢٠١٩ على عينة البحث البالغ عددها (١٣) طالبة من طالبات التخصص كما قامت لجنة الأداء بتقييم الجمل الحركية للطالبات يوم الاثنين ٢٧ /١٢/ ٢٠١٩

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق فى إستجابات عينة البحث بين عبارات المحور الأول "الملاحظة" ن=١٣

م	العبارات	دائما		أحيانا		نادرا		%	الترتيب	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أشعر بأى تغييرات جسمية تحدث عند القيام بالانشطة اليومية المختلفة	١١	٨٤,٦٢%	١	٧,٦٩%	١	٧,٦٩%	٩٢,٣١%	٢	١٥,٣ *٨
٢	أعنى جيدا ما حولى من أصوات -روائح-الوان	١٠	٧٦,٩٢%	٣	٢٣,٠٨%		٠,٠٠%	٩٢,٣١%	٢	١٢,١ *٥
٣	أراقب تأثير انفعالاتى على أفكارى و سلوكى	٦	٤٦,١٥%	٧	٥٣,٨٥%		٠,٠٠%	٨٢,٠٥%	٤	٦,٦٢ *
٤	أشعر بالوقت الذى يتغير فيه مزاجى	٦	٤٦,١٥%	٧	٥٣,٨٥%		٠,٠٠%	٨٢,٠٥%	٤	٦,٦٢ *
٥	أجد صعوبة فى اكتشاف أى تغيير يحدث فى البيئة المحيطة بى	٥	٣٨,٤٦%	٨	٦١,٥٤%		٠,٠٠%	٧٩,٤٩%	٥	٧,٥٤ *

٤,٧٧	٤	%٨٢,٠٥	%١٥,٣٨	٢	%٢٣,٠٨	٣	%٦١,٥٤	٨	أراقب الانفعالات المشاعر- الأفكار التي تثير اهتمامي فقط	٦
١٢,١ *٥	٢	%٩٢,٣١	%٠,٠٠		%٢٣,٠٨	٣	%٧٦,٩٢	١٠	أنظر الى المشكلة التي أريد حلها بصورة كلية	٧
٦,٦٢ *	٤	%٨٢,٠٥	%٠,٠٠		%٥٣,٨٥	٧	%٤٦,١٥	٦	أنا على دراية بكل ما يحدث نتيجة لافعالتي	٨
٨,٠٠ *	٣	%٨٧,١٨	%٧,٦٩	١	%٢٣,٠٨	٣	%٦٩,٢٣	٩	أراقب الانفعالات السارة و الغير سارة	٩
٢٠,٤ *٦	١	%٩٧,٤٤	%٠,٠٠	٠	%٧,٦٩	١	%٩٢,٣١	١٢	أشعر بتأثير بعض الاطعمة و المشروبات على انفعالاتي	١٠
الاول		%٨٤,٥٦	%٧,٣٥	١	%٣١,٦٢	٤,٣	%٦١,٠٣	٨,٣	النسبة الكلية للمحور	

٢٨ عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (٩) إنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في المحور الأول (الملاحظة) الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة في جميع العبارات ولصالح إستجابة دائما حيث جاءت في المركز الأول بنسب تراوحت ما بين (٩٧,٤٤%, ٨٧,١٨%) ، والدلالة لصالح استجابة أحيانا بنسب بلغت (٨٢,٠٥%) ماعدا العبارة (٦) غير دالة احصائيا حيث جاءت بنسبه (٨٢,٠٥%).

ترى الباحثة أن محور الملاحظة يعد المحطة الأولى التي تدرك وتراقب الطالبات من خلالها جميع الأفكار، المشاعر، الإنفعالات وغيرها من المؤثرات المحيطة لذا تكتسب أهميتها من حيث ترتيب هذه الأفكار والمشاعر و الإنفعالات و بالتالي تحديد طريقة التعامل معها والاستفادة من الجوانب الإيجابية ومحاولة الحد من تأثير الجوانب السلبية .

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار إليه كل من "فؤاد ابو المكارم" (٢٠٠٧) " هو جلاند " Hogland (٢٠١٣) أن النشاط الرياضي يتطلب من اللاعبين محاولة الوصول الى الأداء الافضل و هو ما يعنى إنه يجب على اللاعبين مقاومة الإنفعالات المزاجية السلبية و الإستفادة من الإنفعالات المزاجية الإيجابية و ذلك من خلال تطبيق إستراتيجيات سلوكية جديدة لخفض درجة الإستجابة للمواقف التي تتميز بالصعوبة و التي ينتج عنها التعرض للضغوط النفسية المختلفة .

(٢٨ : ٢٠) (٥٣ : ١٤٩)

الخبرات الإنفعالية الإيجابية السارة تسهم في إرتفاع قدرة الفرد على بذل مزيد من الجهد لتحقيق الأهداف المطلوبة وتساعد الفرد على الاستمتاع بوقته و على العكس فإن الخبرات الإنفعالية السلبية تؤثر على إدراك الفرد ، تقلل من قدرة الفرد على الفهم و التحليل السليم للمواقف المختلفة كما إنها تؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في السلوك . (٢٩ : ٨٠)

وقد أشار كل من "هايلاند و آخرون" (Hyland et al (٢٠١٥) و " باجج و آخرون " (٢٠١٦) Bajaj et al " بركينز و ريتشنت " (Perkins & Richment (٢٠٠٠) أن اليقظة العقلية تمنع الفرد من التصرف أو التفكير بطريقة تلقائية و تسهم في إبعاد الفرد عن العادات و السلوكيات غير الصحية و بالتالي تلعب دورا أساسيا في زيادة الإدراك و تحسين الوعي و التنظيم الذاتي للسلوك مما يدعم إستدعاء الأفكار ، كما إنها تسهم في إختيار و تنظيم السلوكيات التي تتماشى مع احتياجات الفرد و تعمل على تحقيقها بالإضافة إلى إعتبار الأفكار أحداث عقلية مؤقتة لا تمثل الواقع مما ينعكس على زيادة الوعي بمواقف الحياة والحكم الصحيح عليها .

(٥٢ : ٥٨٤) (٤٥ : ٩٦) (٥٩ : ٢٩)

وتوصل " روبرت سترنبري " (Robert Sternberry (٢٠١٤) أن هناك ثلاث مميزات لليقظة العقلية و هي إنها قدرة ادراكية وسمة شخصية لذلك تعد تصرف مستمر، و الطريقة المفضلة للتفكير ، و يضيف " مصطفى خليل " (٢٠١٩) إن اليقظة تتضمن المراقبة الذاتية و بذلك تعمل على التحكم في الانفعالات السلبية عند بدء ظهورها . (٥٩ : ١٢) (٣٥ : ١٠٢)

جدول (١٠)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث بين عبارات المحور الثاني "تركيز الانتباه"

ن=١٣

م	العبارات	دائما		أحيانا		ابدا		%	الترتيب	ن
		ك	%	ك	%	ك	%			
١١	لا أستطيع القيام بالمهام المطلوبة منى بسبب التركيز في مهام أخرى	٢	١٥,٣٨ %	٨	٦١,٥٤ %	٣	٢٣,٠٨ %	٦٤,١٠ %	٤	٤,٧٧
١٢	لا أشعر بالتوتر النفسى و الجسدى عندما أودى عملى بألية و بدون جهد عقلى	٣	٢٣,٠٨ %	٤	٣٠,٧٧ %	٦	٤٦,١٥ %	٥٨,٩٧ %	٥	١,٠٨
١٣	أركز على تحقيق الهدف الأساسى مع إهمال الأهداف الفرعية	٥	٣٨,٤٦ %	٧	٥٣,٨٥ %	١	٧,٦٩ %	٧٦,٩٢ %	٢	٤,٣١
١٤	أفقد تركيزى بسهولة أثناء إنجاز المهام المطلوبة منى	١	٧,٦٩ %	٤	٣٠,٧٧ %	٨	٦١,٥٤ %	٤٨,٧٢ %		٥,٦٩
١٥	أجد صعوبة فى التركيز عندما تواجهنى أى مشكلات أو معوقات	٢	١٥,٣٨ %	٩	٦٩,٢٣ %	٢	١٥,٣٨ %	٦٦,٦٧ %	٣	٧,٥٤ *
١٦	أستطيع استخدام أكثر من حاسة عند إنجاز المهام المطلوبة منى	١	٧٦,٩٢ %	٣	٢٣,٠٨ %		٠,٠٠ %	٩٢,٣١ %	١	١٢,١ *٥
١٧	قادرة على التركيز لفترة طويلة لإنجاز عمل واحد	٦	٤٦,١٥ %	٥	٣٨,٤٦ %	٢	١٥,٣٨ %	٧٦,٩٢ %	٢	٢,٠٠

فقط									
١٨	أودى المهام المطلوبة منى بسرعة دون الانتباه الجيد	٣	٢٣,٠٨ %	٦	٤٦,١٥ %	٤	٣٠,٧٧ %	٤	٦٤,١٠ %
١٩	أشارك زملائي أداء المهام المطلوبة ولكن بدون تركيز	٤	٣٠,٧٧ %	٥	٣٨,٤٦ %	٤	٣٠,٧٧ %	٣	٦٦,٦٧ %
النسبة الكلية للمحور		٤,٤	٣٣,٩٢ %	٥,٥	٤٢,٣٤ %	٣,١	٢٣,٧٤ %	٧٠,٠٦	الربع

*- ٢٤ عند مستوى ٠,٠٥ =

يتضح من جدول (١٠) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات عينة البحث في المحور الثاني (تركيز الانتباه) الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة في جميع العبارات وهناك دلالة لصالح استجابة دائما في العبارة رقم (١٦) حيث جاءت في المركز الاول بنسبه (٩٢,٣١%) ، والدلالة لصالح استجابة أحيانا بنسبه (٦٦,٦٧%) .

تشير الباحثة إلى أن ترتيب عبارات هذا المحور يظهر إرتفاع مستوى التركيز لدى طالبات التخصص مع تباين في درجاته و الذي قد يرجع لبعض الإختلافات في جانب تركيز الإنتباه بين أفراد عينة البحث ، كما توضح دلالة العبارة رقم (١٦) و الخاصة ب " إستخدام أكثر من حاسة في إنجاز المهام المطلوبة" أن هذا يرجع إلى ما يتميزن به من سمات شخصية بالإضافة إلى المتطلبات البدنية و المهارية المطلوبة من طالبات التخصص لأداء مختلف صعوبات حركات الجسم و إرتباطها بالمتطلبات الفنية للأدوات مما يتطلب منهم تركيز عالي لتحقيق التناغم و التناسق بين حركات الجسم و الأدوات .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " رانية موفق " (٢٠١٨) " ديفيس Devis " (٢٠١١) إن اللاعبين ذو اليقظة المرتفعة يكونوا أكثر إنتباها و قدرة على إنتقاء المثيرات من البيئة المحيطة بالإضافة إلى قدرتهم في التركيز على المتطلبات البدنية و المهارية سواء في المنافسة أو التدريب . (١٤ : ٤٠) (٥٠ : ٢٠٥)

وقد أوضح "كاظم الكعبي" (٢٠١٦) أن تركيز الإنتباه يعتبر من القدرات العقلية الهامة فالوصول إلى إتقان المهارات الحركية لا يعتمد فقط على القدرات البدنية و المهارية بل يعتمد أيضا على قدرة الفرد على تركيز الإنتباه ، فكلما ارتفعت مقدرة الرياضي على التركيز في المهارات التي يؤديها كلما حقق إستجابة أفضل . (٣٠ : ٥٣٠)

كما يساعد الإنتباه على إختيار المثيرات المناسبة من البيئة الخارجية حيث أن الفرد غالبا ما يوجه إنتباهه بشكل مباشر للمثيرات الجديدة و غير المألوفة بإعتبار ذلك من أهم المدخلات الأساسية لرفع مستوى الأداء نتيجة الإنتباه و التركيز . (٤٨ : ٨٣٠)

كما اتفق ذلك مع نتائج دراسة " لوكس " (٢٠١٥) Loucks أن اليقظة العقلية تعتبر سمة من سمات الأفراد الذين يتميزون بقدرات مختلفة للإنتباه و يكونوا على دراية بما يحدث فى الوقت الحاضر و لكن بدرجات متفاوتة ، كما يشير كل من " جيجر و اخرون " (٢٠١٤) Geiger et al ، " ماكى Macce " (٢٠٠٨) و " باير Baer " (٢٠٠٣) أن أحد مكونات اليقظة العقلية هو زيادة الإدراك للمؤثرات الخارجية و الداخلية و الأحاسيس مع القدرة على التصرف بوعى دون تشتت الإنتباه ، و بالتالى يصبحوا أكثر قدرة على إدارة البيئة المحيطة بهم و يرتفع لديهم مستوى التركيز (٥٥ : ٤) (٥١ : ٣) (٥٦ : ٢٠) (٤٣ : ١٢٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "اكيوريك و اخرون" Akyurek et al (٢٠١٨) إن انخفاض مستوى اليقظة العقلية يؤدي إلى انخفاض مستوى التركيز و عدم القدرة على حل المشاكل أو إيجاد حلول بديلة و إتخاذ قرارات مفاجئة و الشعور بالتوتر . و قد أوضحت " ثناء عبد الودود" (٢٠١٥) أن كفاءة الطاقة العقلية للمتعلم تتضح فى قدرة المتعلم على تحويل الانتباه من الافكار الغير مرتبطة أو الغير هامة إلى الأفكار و الطرق التى ترتبط بالمهام المراد إنجازها . (٤٠ : ٢٤٨) (٩ : ١٠٠)

جدول (١١)

دلالة الفروق فى إستجابات عينة البحث بين عبارات المحور الثالث "التفاعل مع الخبرات الداخلية"

ن=١٣

م	العبارات	دائما		أحيانا		ابدا		الترتيب	نكا
		ك	%	ك	%	ك	%		
٢٠	أدرك مشاعرى وانفعالاتى وأتجنب التأثير بها	١١	%٨٤,٦٢	١	%٧,٦٩	١	%٧,٦٩	١	١٥,٣٨*
٢١	الاحظ الافكار و التصورات التى تثير لدى القلق	٤	%٣٠,٧٧	٥	%٣٨,٤٦	٤	%٣٠,٧٧	٦	٠,١٥
٢٢	أستعيد هدونى بسرعة عندما أتعرض لافكار أو تصورات تثير قلقى	١٠	%٧٦,٩٢	٣	%٢٣,٠٨		%٠,٠٠	١	١٢,١٥*

٢٣	٤	٣٠,٧٧%	٧	٥٣,٨٥%	٢	١٥,٣٨%	٥	٧١,٧٩%	٢,٩٢	اتجنب الأفكار أو التصورات التي تؤدي الى الشعور بالاحباط
٢٤	١	٧,٦٩%	١٠	٧٦,٩٢%	٢	١٥,٣٨%	٧	٦٤,١٠%	١١,٢٣*	أقبل أفكارى و مشاعرى و اتجنب تقييمها
٢٥	٨	٦١,٥٤%	٤	٣٠,٧٧%	١	٧,٦٩%	٢	٨٤,٦٢%	٥,٦٩	أحافظ على الايجابية فى مواجهة صعوبات الحياة المختلفة
٢٦	٥	٣٨,٤٦%	٣	٢٣,٠٨%	٥	٣٨,٤٦%	٦	٦٦,٦٧%	٠,٦٢	أشعر بالتوتر و القلق من أى تطورات قد تحدث فى حياتى
٢٧	٦	٤٦,١٥%	٥	٣٨,٤٦%	٢	١٥,٣٨%	٤	٧٦,٩٢%	٢,٠٠	أحدث عن أخطائى و أجد لها وسيلة للتعلم منها
٢٨	٧	٥٣,٨٥%	٦	٤٦,١٥%		٠,٠٠%	٢	٨٤,٦٢%	*٦,٦٢	أتعامل مع المواقف المختلفة بغض النظر عن درجة تقبلى لها
٢٩	٦	٤٦,١٥%	٧	٥٣,٨٥%		٠,٠٠%	٣	٨٢,٠٥%	*٦,٦٢	خبرائى الماضىة تولد لدى مشاعر الخوف من المستقبل **
		٤٦,١٨%	٥,١	٣٧,٩٩%	٢,١٣	١٥,٨٣%		٧٦,٧٨%		النسبة الكلية للمحور الثاني

*- كا ٢٨ عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١١) إنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة

فى المحور الثالث (التفاعل مع الخبرات الداخلية) فى جميع العبارات ماعدا العبارة رقم (٢٠) (٢٢، ٢٨) حيث بلغت استجابة "دائما" المركز الاول بنسب تراوحت (٩٢,٣١%، ٨٤,٦٢%) داله احصائيا ، لصالح استجابة "أحيانا" حيث جاءت فى العبارة رقم (٢٩) بنسبة (٨٢,٠٥%) داله احصائيا.

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى أنه بالرغم لما تتعرض له الطالبات من مشاعر و إنفعالات قد تثير لديهم القلق و الشعور بالاحباط إلا أن ارتفاع مستوى الوعى الذاتى لديهن أدى إلى خفض تأثير هذه الإنفعالات على حياتها العلمية و العملية و أسهم فى السيطرة عليها و ضبطها .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "سمية عبد الوارث" (٢٠٠٠) حيث اظهرت وجود علاقة قوية بين تنظيم الانفعالات و القدرة على التغلب على المشكلات و العمل على حلها (١٧ : ٥٢)

كما أظهرت دراسة كل من "رجاء عبد العليم" (٢٠١٩) و "شو و آخرون Chou et al" (٢٠١٦) أن اليقظة العقلية تعلم الفرد ضرورة الإنتباه لكل من المثيرات الداخلية المتمثلة فى

الأفكار ، المشاعر و الأحاسيس الجسمية و المثيرات الخارجية و التي تشمل الأصوات ، الروائح و المواقف التي تحدث في البيئة المحيطة به .

(١٥ : ٢٦٢) (٤٩ : ٢)

كما ذكر كل من "نيفينثا ونجالاكشميل" (Nivenitha & Nagalakshmil) (٢٠١٦)

، بلوث و بلانتون (Bluth & Blanton) (٢٠١٤) و " شو و آخرون " Chou et al (٢٠١٦) الفوائد المتعددة لليقظة و التي تشمل : مساعدة الفرد على الانتقال أو التحول من حالة رد الفعل المستمر الى حالة القيام بالفعل فيكون بذلك مسئولاً عن نفسه ، مزاجه و افعاله و ليس العكس ، كما تمكن الطلاب من فهم الذات و تساعدهم على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحاً بالإضافة إلى إنها تحسن من قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية و مواجهتها بأسلوب أكثر فعالية . (٥٧ : ٣٦) (٤٧ : ١٢٩٩) (٤٩ : ٧)

وأوضح "على الشلوى" (٢٠١٨) أن اليقظة العقلية تتأثر بقدرات الطالب وتوقعاته الشخصية ونضجه ودافعيته وقدرته على تحديد الأهداف مما يسهم في ارتفاع قدرة الفرد على الارتقاء بمستوى طموحه و بذل الجهد من أجل تحقيق أهدافه . (٢٢ : ٢١)

جدول (١٢)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث بين عبارات المحور الرابع "الاستجابة للموقف"

ن=١٣

م	العبارات	دائماً		أحياناً		ابداً		%	الترتيب	ك
		ك	%	ك	%	ك	%			
٣٠	أحكم على الامور من خلال خبرتي	٥	٣٨,٤٦ %	٨	٦١,٥٤ %	-	٠,٠٠ %	٧٩,٤٩ %	٥	*٧,٥٤
٣١	أقوم بتقييم صحة أو خطأ أفكارى و انفعالاتى**	٤	٣٠,٧٧ %	٦	٤٦,١٥ %	٣	٢٣,٠٨ %	٦٩,٢٣ %	٦	١,٠٨
٣٢	أقبل الافكار التي أتأكد من صحتها	٨	٦١,٥٤ %	٥	٣٨,٤٦ %	-	٠,٠٠ %	٨٧,١٨ %	٣	*٧,٥٤
٣٣	استخدم طرق تفكير تقليدية عند إنجاز أعمالى	٢	١٥,٣٨ %	٦	٤٦,١٥ %	٥	٣٨,٤٦ %	٥٨,٩٧ %	٨	٢,٠٠
٣٤	أتجنب الحوارات التي تدعو الى التفكير	-	٠,٠٠ %	٧	٥٣,٨٥ %	٦	٤٦,١٥ %	٥١,٢٨ %	٩	*٦,٦٢
٣٥	أقبل الافكار الجديدة عند إنجاز أعمالى	١	٧٦,٩٢ %	٣	٢٣,٠٨ %	-	٠,٠٠ %	٩٢,٣١ %	١	*١٢,١٥
٣٦	أقبل الواقع الذى أعيشه أكثر من الرغبة فى تغييره	٣	٢٣,٠٨ %	٥	٣٨,٤٦ %	٥	٣٨,٤٦ %	٦١,٥٤ %	٧	٠,٦٢
٣٧	أخذ القرار المناسب بغض النظر عن ما بداخلى من مشاعر سلبية	١	٨٤,٦٢ %	١	١٥,٣٨ %	١	٧,٦٩ %	٩٢,٣١ %	١	*١٥,٣٨
٣٨	استخدم كل الادوات المتاحة لتحسين قدرتى على الفهم	١	٧٦,٩٢ %	٣	٢٣,٠٨ %	-	٠,٠٠ %	٩٢,٣١ %	١	*١٢,١٥

٥,٦٩	٤	٨٤,٦٢ %	٧,٦٩ %	١	٣٠,٧٧ %	٤	٦١,٥٤ %	٨	استخدم خبراتي السابقة لحل المشكلات المشابهة	٣٩
*٩,٣٨	٢	٨٩,٧٤ %	٠,٠٠ %	-	٣٠,٧٧ %	٤	٦٩,٢٣ %	٩	استخدم بعض أساليب التفكير الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة	٤٠
الثالث		٧٥,٧٢ %	٢٠,٣٧ %	٣	٣٢,١٠ %	٤ ٧ ٣	٤٧,٥٣ %	٧	النسبة الكلية للمحور	

- ٢٤ عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الفرقة الرابعة في المحور الرابع (الاستجابة للموقف) في جميع العبارات ولصالح استجابة دائما حيث جاءت بنسب تراوحت ما بين (92.31%، 87.18%)، ولصالح استجابة أحيانا حيث جاءت بنسب تراوحت ما بين (79.49%، 51.28%) ما عدا ارقام (39،31،33،36) غير دالة احصائيا حيث جاءت بنسبة (84.62%، 58.97%).

تشير هذه النتائج إلى أن طالبات التخصص يعتمدن على الخبرات السابقة عند مواجهة المواقف المختلفة والمتنوعة في حياتهن العلمية والعملية ولكن مع إنتاج استجابات و أفكار تتميز بالتجدد و الحداثة بالإضافة إلى عدم الإستسلام و الرضا بما تفرضه عليهن المواقف المختلفة و لكنهم في حالة من البحث الدائم عن التغيير

للافضل و ذلك قد يرجع إلى طبيعة الأداء المهارى للتمرينات الايقاعية حيث يمثل الابتكار جانبا هاما و تسعى الطالبة جاهدة لكل ما هو جديد و مبتكر للدمج بين صعوبات حركات الجسم و المتطلبات الفنية للادوات و ذلك لتحقيق التميز في الأداء المهارى للجمل الحركية و الحصول على أعلى الدرجات .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه كل من " فاطمة عباس " (٢٠١٩) " عبد الرازق وهيب " و "فدوى محمد محسن " (٢٠١٨) ان اليقظة العقلية تعنى تفتح الطالب للخبرات والمعلومات الجديدة بشكل عام سواء كانت علمية او انسانية و إنها تسهم في إنتاج أكبر عدد من الاستجابات الحركية الجديدة و الناتجة من التفاعل بين اللاعب و ما يكتسبه من خبرات و إبتعاده عن الانماط التقليدية في التفكير (٢٧ : ٦٧٠) (٢٠ : ٤)

وذكر " بركينز وريتشهارت " Perkins & Richhart (2000) ، "باير Baer " (2003) "فاطمة عباس " (2019) ان نوى الفكر اليقظ لا يحصرها أنفسهم في طريقة واحدة أو رؤية واحدة لحل المشكلات بل يستخدمون الأدوات المتاحة لديهم لتحسين قدرتهم على فهم

المعلومات الجديدة التي تؤخذ من عدة مصادر مع ملاحظة أوجه الشبه و الربط بين الافكار و المشكلات المراد حلها. (٥٨ : ٢٩) (٤٣ : ١٣٥) (٢٧ : ٦٧٠)

وأوضحت " أسماء نوري " (2012) و " أسمهان يونس " (2015) أن اليقظة تركز على الانتباه للموقف الذي يحدث مع عدم التفكير في الماضي او المستقبل و ذلك حتى يمكن الامام بالموقف من جميع جوانبه ، إدراك سلبياته و إيجابيته و دراستها لتحقيق المرونة في الاستجابة والحكم السليم على الموقف ككل و التعامل مع الاحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الاخطاء (٥ : ٢٠٧) (٦ : ٢٥)

وتتفق هذه النتائج مع كل من " خالد الحميداوى " (2016) و " إيلي إبراهيم " (٢٠١٤) أن هناك بعض المواقف في المجال الرياضي تستدعي البعد عن الحلول التقليدية و المألوفة سواء في تعلم المهارات الحركية بطرق جديدة أو في اختيار طريقة مبتكرة للتدريب أو للتعامل مع المشكلات الفنية في الأداء الحركي مما يؤدي الى سلسلة من الأنشطة العقلية التي تنتج من التعرض لمثير و استقباله عن طريق واحد أو أكثر من الحواس الخمسة فيتم إدراك المواقف المتعددة ، تحليلها و الاستجابة من خلال توفير إختيارات جديدة و البعد الاختيارات الروتينية. (١٢) (٨ : ٥٠)

نتيجة للعرض السابق نجد انه تمت الإجابة على التساؤل الاول و الذي ينص على :

" هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إستجابات عينة البحث بين عبارات محاور اليقظة العقلية ؟ "

جدول (١٣)

دلالة الفروق في إستجابات عينة البحث بين عبارات مقياس قلق الامتحان العملي

ن=١٣

م	العبارات	أوافق بشدة		أوافق		محايد		غير موافق		غير موافق بشدة		%	الترتيب	٢٤
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك			
١	الامتحان العملي مع الزملاء متعة	92.31%	12	7.69%	1	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	98.46%	1	*42.77
٢	قبل أن أشارك في الامتحان أكون عصبيا	30.77%	4	61.54%	8	7.69%	1	0.00%	-	0.00%	-	84.62%	8	*18.15
٣	ترتعب أطرافى قبل أدائي الامتحان	23.08%	3	76.92%	10	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	84.62%	8	*28.92
٤	أشعر باننى مهيا ذهنيا لاي حركة تدرت عليها سابقا	61.54%	8	30.77%	4	7.69%	1	0.00%	-	0.00%	-	90.77%	4	*18.15
٥	أكون متوترا عند انتظار بدء الامتحان	76.92%	10	23.08%	3	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	95.38%	2	*28.92

*42.77	1	98.46%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	7.69%	1	92.31%	12	أخاف من عدم رضا دكتور المادة عن أدائي	٦
*42.77	18	61.54%	0.00%	-	0.00%	-	92.31%	12	7.69%	1	0.00%	-	ليس من المهم أن يكون لدى هدف أثناء الامتحان العملي	٧
*21.23	6	87.69%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	61.54%	8	38.46%	5	أمتلك القدرة على تنظيم الجهد خلال أدائي للامتحان	٨
*27.38	3	93.85%	0.00%	-	0.00%	-	7.69%	1	15.38%	2	76.92%	10	تفكرى فى مستقبل المهني يشجنى على بذل أقصى جهد	٩
*34.31	10	80.00%	0.00%	-	0.00%	-	7.69%	1	84.62%	11	7.69%	1	أخشى سوء الاداء نتيجة الضغط العصبي قبل الامتحان	١٠
*27.38	16	67.69%	0.00%	-	0.00%	-	76.92%	10	7.69%	1	15.38%	2	تروادنى فكرة عدم الإشتراك فى الاختبار العملي	١١
*13.54	12	76.92%	0.00%	-	0.00%	-	30.77%	4	53.85%	7	15.38%	2	ينخفض ادائى عندما ينظر الزملاء لى	١٢
*18.15	4	90.77%	0.00%	-	0.00%	-	7.69%	1	30.77%	4	61.54%	8	أبكى فرحا عندما أودى أفضل ما عندى	١٣
*13.54	9	83.08%	0.00%	-	0.00%	-	15.38%	2	53.85%	7	30.77%	4	الانتظار طويلا يؤثر على تركيزى فى الاداء	١٤
*24.31	7	86.15%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	69.23%	9	30.77%	4	لدى الثقة باننى ساتغلب على ضغوط الاداء	١٥
*21.23	16	67.69%	0.00%	-	0.00%	-	61.54%	8	38.46%	5	0.00%		يزداد حماسى كلما كان الزملاء أقل منى فى المستوى	١٦
*35.08	9	83.08%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	84.62%	11	15.38%	2	اشعر باننى فى أفضل حالاتى البدنية	١٧
*22.00	16	67.69%	0.00%	-	0.00%	-	69.23%	9	23.08%	3	7.69%	1	اشعر بالحاجة الى النوم قبل أدائى الامتحان	١٨
*15.85	5	89.23%	0.00%	-	0.00%	0	7.69%	1	38.46%	5	53.85%	7	انفعال دكتور المادة على أحد الزملاء يؤثر على تفكيرى	١٩
*24.31	17	66.15%	0.00%	-	0.00%	-	69.23%	9	30.77%	4	0.00%	-	روحى المعنوية منخفضة	٢٠
*21.23	16	67.69%	0.00%	-	0.00%	-	61.54%	8	38.46%	5	0.00%	-	اشتراكى مع زملاء أقوياء فى الاداء يسبب لى الخوف و الارتباك	٢١
*18.15	15	69.23%	0.00%	-	0.00%	-	61.54%	8	30.77%	4	7.69%	1	أخشى من الإصابة لذا لا أبذل قصارى جهدى	٢٢
*13.54	14	72.31%	0.00%	-	0.00%	-	53.85%	7	30.77%	4	15.38%	2	اتردد كثيرا الى المرافق الصحية وقت الامتحان	٢٣
*42.77	11	78.46%	0.00%	-	0.00%	-	7.69%	1	92.31%	12	0.00%	-	ما يقوم به الزملاء من ضحكات و اصوات عالية يؤثر على قدرتى على التصور الذهنى للحركات قبل الاداء	٢٤
*21.23	6	87.69%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	61.54%	8	38.46%	5	القلق الذى أشعر به يساعدنى على الاداء الجيد	٢٥
*16.62	11	78.46%	0.00%	-	0.00%	-	23.08%	3	61.54%	8	15.38%	2	أخاف من اداء بعض الحركات	٢٦
*28.92	2	95.38%	0.00%	-	0.00%	-	0.00%	-	23.08%	3	76.92%	10	تزداد ثقنى فى نفسى كلما اجاد زملائى فى الاداء	٢٧
*12.77	13	73.85%	0.00%	-	0.00%	-	53.85%	7	23.08%	3	23.08%	3	اشعر بالدوار أثناء الامتحان	٢٨
*13.54	14	72.31%	0.00%	-	0.00%	-	53.85%	7	30.77%	4	15.38%	2	نادراما يشر د ذهنى	٢٩

												عندما يبدأ الامتحان العملى		
15.85*	13	73.85%	0.00%	-	0.00%	-	38.46%	5	53.85%	7	7.69%	1	يثيرنى زملاء بسرعة و لاتفه الاسباب	٣٠

كا ٢١ عند مستوى ٠,٠٥ = ٩,٤٩

يتضح من جدول (١٣) إنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين استجابات عينة البحث فى (قلق الامتحان العملى) الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة فى جميع العبارات ولصالح استجابة أوافق بشدة حيث جاءت فى المركز الاول بنسب تراوحت (٩٨,٤٦٪، ٢٣,٨٩٪)، ولصالح استجابة أوافق حيث جاءت بنسب تراوحت (٧٣,٨٥٪، ٦٠,٧٨٪)، ولصالح استجابة محايد حيث جاءت بنسب تراوحت (٦١,٥٤٪، ٧٣,٨٥٪).

وتشير الباحثة إلى أن عدم دلالة العبارات التالية توضح ما يلى :

* عبارة (٢) " قبل أن أشارك فى الامتحان أكون عصبيا " هذا يدل على قدرة طالبات التخصص فى السيطرة على مستوى القلق لديهن

* عبارة (١٢) "ينخفض أدائى عندما ينظر زملاء لى " تدل على إنخفاض عامل التوتر من مواجهة زملاء آخرين أثناء الامتحان العملى بل بالعكس يكن فى أحسن حالاتهم عند أداء الجمل الحركية أمام غيرهن من الزملاء رغبة منهن فى إظهار تميزهن و تفوقهن المهارى

* عبارة (١٤) "الانتظار طويلا يؤثر على تركيزى فى الاداء "

* عبارة (١٩) "إنفعال دكتور المادة على أحد الزملاء يؤثر على تفكيرى "

* عبارة (٢٩) "نادرا ما يشرذ ذهنى عندما يبدأ الامتحان العملى "

* عبارة (٣٠) " يثيرنى زملاء بسرعة و لأتفه الاسباب "

قدرة عينة البحث فى التغلب على فترة الانتظار الطويلة قبل الامتحان من خلال الاستثمار الأمثل لهذا الوقت فى التدريب على المهارات و الجمل الحركية بدنيا و عقليا بالاضافة عدم التأثر بأى عوامل خارجية محيطة من أصوات أو إنفعالات من جانب الطالبات أو أساتذة المادة مما يسهم فى الحفاظ على مستوى تركيزهم أثناء الامتحان العملى

* عبارة (٢٢) "أخشى من الاصابة لذا لا أبذل قصارى جهدى "

* عبارة (٢٦) "أخاف من أداء بعض الحركات "

تدل على التمكن البدنى و المهارى لأفراد عينة البحث مما يقلل لديهن عامل الخوف من الإصابة و يؤدى إلى بذل مزيد من الجهد من جانب طالبات التخصص لإظهار تميزهن و تحقيق أعلى الدرجات .

*عبارة (٢٣) "أتردد كثيرا إلى المرافق الصحية وقت الامتحان "

*عبارة (٢٨) أشعر بالدوار أثناء الامتحان "

تشير هذه العبارتين إلى عدم تأثر طالبات التخصص بأى أعراض جسدية نتيجة لمواجهة موقف الامتحان العملى مما يدل على ثباتهم النفسى و الإنفعالى .

ترجع الباحثة عدم دلالة هذه العبارات إلى أن طالبات الفرقة الرابعة تخصص تدريبات إيقاعية يتميزين بمستوى قلق منخفض أو يستطعن السيطرة بإيجابية على مستوى القلق لديهن و خاصة فى الامتحان العملى و هذا قد يرجع إلى ارتفاع المستوى البدنى و المهارى لديهن بالإضافة إلى إنه قد يكون إكتسابهن للعديد من المهارات النفسية أسهم فى السيطرة الايجابية على الجوانب النفسية السلبية التى قد يواجهوها فى حياتهم العلمية و العملية .

ويواجه اللاعبون فى المجال الرياضى العديد من المواقف التى ترتبط ارتباطا وثيقا بالقلق سواء اثناء عمليات التدريب أو المنافسات الرياضية و قد تكون له آثار واضحة و مباشرة على كل من سلوك اللاعب ،مستوى قدراته و مهاراته و كذلك علاقاته مع الاخرين (٣٣ : ٣٧٩)

و بالرغم من أن لكل رياضى مستوى من القلق يساعده على الاداء بصورة أفضل إلا أن هناك مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة أداء الأنشطة الرياضية المختلفة فالاداء الذى يتميز بالدقة يختلف فى طبيعته و متطلباته عن الاداء الذى يتميز بالسرعة أو القوة (٢ : ٢٥٢)

ويوضح " فاطمة عباس " (٢٠١٩) ، "عدى عبد الحسين و نزار على" (٢٠١٩) و " جيهان القيسى" (٢٠١٧) أن اليقظة العقلية تعمل على تجنب الفرد إصدار الأحكام السلبية على نفسه، وهو ما يعكس إيجابياً على مستوى الشعور بالقلق والتوتر؛ والذي تقل درجته بزيادة مستوى اليقظة العقلية، كما تساهم اليقظة العقلية على إتساع مجال رؤية الفرد للموقف الذي يمر به، فيزداد إدراكاً له، وبالتالي تقل عنده حدة و أعراض القلق المصاحبة لهذا الموقف ، بالإضافة إلى أن وجود درجة مناسبة من اليقظة العقلية لدى الطلبة، ترفع من درجة الوعي والتركيز العقلي على تأثير الخبرات على كل من الجسم و الإحساسات الداخلية، وبالتالي يمكنهم التحكم فيها، فتخف حدة أعراض القلق نتيجة لذلك. (٢٧ : ٦٧٠) (٢١ : ٤٥) (١٠ : ٢٧٧)

وتتنفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من " فاطمة السيد " (٢٠١٨) ، "محمد إمام و محمود عبيد" (٢٠١٥) أن المرحلة الجامعية هى إحدى المراحل التعليمية الهامة فى حياة الطالبات حيث تؤهلهم بالعديد من المهارات والخبرات الأكاديمية والحياتية والتي تساعدهن على بلورة وصل

شخصيتهن وتطوير مهارتهن وقدراتهن وإمكانياتهن على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف معها بفاعلية (٢٦ : ٥٨٠) (٣١ : ٧٥)

و قد أوضحت دراسة "ضحى حسين" (٢٠١٣) أن القلق يؤثر في تطوير عمليتي التعليم و التدريب ، كما أظهرت دراسة سليمان الحورى و سعد الجنابى " (٢٠١٠) ارتفاعا في مستوى القلق في أبعاد الإضطرابات الفسيولوجية و العقلية ، و أضاف صالح كريم " (٢٠٠٨) أن الطلبة في الألعاب الفردية و الجماعية يتمتعوا بدرجة إستثارة إنفعالية عالية و ان قلق الإمتحان العملي يظهر في جميع الألعاب الرياضية وخاصة الألعاب التي تحتاج إلى دقة و تركيز في عملية الاداء وأشار " دولات فراس " (٢٠٠٢) أن مصادر ومستويات القلق لدى الإناث أعلى من الذكور . (١٩ : ٢٦٠) (٣٢ : ١٦) (١٨ : ١٥١) (١٣ : ١٨)

ونتيجة للعرض السابق نجد إنه تمت الاجابة على التساؤل الثانى والذى ينص على

"هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى إستجابات عينة الحث بين عبارات مقياس قلق الامتحان العملى ؟ "

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين محاور اليقظة والقلق وكل من مستوي أداء الجمل الحركية (للكره والحبل) لطالبات الفرقة الرابعة (التخصص) ن = 13

مستوي أداء الجمل المهارية		قلق الامتحان العملى	محاور اليقظة				المتغيرت
الكره	الحبل		الاستجابة للموقف	التفاعل مع الخبرات الداخلية	تركيز الانتباه	الملاحظة	
.765(**)	.764(**)	-.883(**)	.975(**)	.979(**)	.994(**)	1	الملاحظة
.770(**)	.753(**)	-.884(**)	.971(**)	.971(**)	1		تركيز الانتباه
.777(**)	.780(**)	-.920(**)	.994(**)	1			التفاعل مع الخبرات الداخلية
.801(**)	.805(**)	-.932(**)	1				الاستجابة للموقف
-.859(**)	-.921(**)	1					قلق الامتحان العملى
.787(**)	1						مستوي أداء الجمل الحركية
1							المهارية

ترجع الباحثة وجود العلاقة الارتباطية العكسية بين محاور اليقظة العقلية و مستوى قلق الامتحان العملى و كذلك العلاقة الارتباطية العكسية بين مستوى قلق الامتحان العملى و المستوى المهارى لكل من جملة الحبل و الكرة ، بالإضافة الى العلاقة الطردية بين محاور اليقظة والمستوى المهارى لكل من جملة الحبل و الكرة إلى أن طالبات التخصص يتميزن بدرجة جيدة من اليقظة العقلية أدت الى إمكانية السيطرة على قلق الامتحان العملى مما إنعكس إيجابيا على مستوى الطالبات المهارى ، كما تشير إلى أن التباين فى درجات الإرتباط بينهم يرجع للفروق الفردية بين الطالبات فى درجة اليقظة العقلية ومستوى قلق الامتحان لديهن .

و أظهرت دراسة " ثناء عبد الودود" (٢٠١٥) "صالح كريم" (٢٠٠٨) و "نيفيثا و نجلاكسميل" (٢٠١٦) Nivenitha & Nagalakshmi إنه كلما ارتفع مستوى القلق ارتفع مستوى التحصيل للطلاب فى الامتحانات العملية و هذا يرجع إلى أن التغيرات الجسمية ، العقلية و النفسية المصاحبة للقلق تضمنت جانب إيجابى أسهم فى فعالية أداء الطلبة و قد دعمت هذه النتائج نظرية القلق الدافع و التى تفترض إن الطالب عندما يؤدي عملا ما يشعر بالقلق الذى يحفزه على إنجاز هذا العمل حتى يقلل من تأثير هذا الشعور.

(٩ : ٤٤) (١٨ : ١٠١) (٥٧ : ٣٥)

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه " عبد الرازق وهيب و آخرون " "إيلي إبراهيم" (٢٠١٤) إن اليقظة تقرر مقدار المشاركة الفعالة من جانب اللاعب فى النشاط الرياضى فهى تثير الدافعية الايجابية ، تساعد على تركيز الانتباه ، تؤثر فى بناء الاهداف و بالتالى تقود الى الابداع الحركى . و تبلغ نسبة مساهمة اليقظة فى اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية من ٧٠-٩٠% و يأتى بعد ذلك دور الدافعية التى تعمل على حث الرياضى لبذل الجهد لتعلم المهارات الرياضية و التدريب عليها و إتقانها. (٢٠ : ١٢) (٨ : ٤٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة " سانجيثا " Sangeetha (2014) التى تهدف إلى اختبار أثر ممارسة اليقظة العقلية كعامل مساهم فى تخفيف حدة الضغوط ورفع مستوى التحصيل الاكاديمي لدى الطلبة ، إلى وجود تأثير وسيط لليقظة العقلية فى العلاقة بين التعرض للضغوط وما ينتج عنها من إجهاد وتوتر، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية والمستويات المرتفعة من التحصيل الأكاديمي . (٦٠ : ١٢٢)

Weissbecker, et al., "ويسبيكر وآخرون" ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "Altairi" (٢٠١٤) "أمانى الهاشم" (٢٠١٧) "محمد إمام ومحمود عبيد" (٢٠١٥) الفوائد المتعددة لليقظة العقلية و التي تتمثل في : تعزيز الشعور بالقدرة على إدارة البيئة المحيطة من خلال تدعيم الاستجابات الايجابية لمواجهة المواقف الضاغطة، ، تحفز الافراد الى إظهار ما لديهم من قدرات و إمكانيات دون التقيد بالافكار القديمة او غير المتجددة ، كما يتميزوا بأنهم يكونوا أكثر انتباها عند أداء المهام المختلفة و يمتلكون فكريا إبداعيا أثناء التعلم بالإضافة إلى أنها تقلل من الآثار السلبية للقلق على الصحة البدنية و النفسية .

(٦١ : ٢٩٩) (٤١ : ٢٠٥) (٧ : ٢٥) (٣١ : ٧٥)

واظهرت دراسة كل من " رانية موفق " (٢٠١٨) (٤١) و" محمد محمود " (٢٠١٢) "أحمد عبود و ساندى" (٢٠١٧) ان الدرجة المنخفضة من اليقظة الذهنية لدى اللاعب تؤكد على وجود ضغوط نفسية و حالة من الصراع و تسهم في تنمية سمات سلبية مثل : البعد عن التجديد و الغموض .بالإضافة الى اداء المهام بدون تركيز ووعي و يعانون من عدم القدرة على نقل ما تعلموه الى حياتهم العملية أو عند تفاعلهم مع المشكلات التي تواجههم بالإضافة إلى وضع اهداف سهلة مما يؤثر على الجهد المبذول و يقلل من الطاقة اللازمة للابداع في التدريب و المنافسة . (١٤ : ٤١) (٣٤ : ٢٥) (١ : ٤٨٢)

وتتفق هذه النتائج مع " عدى عبد الحسين و نزار على " (٢٠١٩) حيث اشارت إلى أن التدريبات العملية على الأنشطة الرياضية المختلفة عامة خلال السنوات الدراسية أسهم في خفض مستوى القلق في الامتحانات العملية. (٢١ : ١٤٧)

نتيجة للعرض السابق نجد أنه تمت الاجابة على التساؤل الثالث و الثى ينص على:

" ما هي العلاقة الارتباطية بين محاور اليقظة العقلية و قلق الامتحان العملي و مستوى أداء الجمل الحركية لطالبات الفرقة الرابعة (تخصص تمرينات إيقاعية)؟ "

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف و تساؤلات البحث وما توصل إليه من نتائج تم استخلاص مايلي

١-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين استجابات عينة البحث في محور الملاحظة الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة في جميع العبارات ولصالح استجابة دائما

- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين استجابات عينة البحث في محور تركيز الانتباه الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة في جميع العبارات .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طالبات الفرقة الرابعة في محور التفاعل مع الخبرات الداخلية في جميع العبارات .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين طالبات الفرقة الرابعة في محور الاستجابة للموقف في جميع العبارات ولصالح استجابة دائما .
- ٥- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين استجابات عينة البحث في مقياس قلق الامتحان العملي الخاص بأراء طالبات الفرقة الرابعة في جميع العبارات ولصالح استجابة دائما
- ٦- وجود علاقات ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين محاور اليقظة ومستوي قلق الامتحان العملي
- ٧- وجود علاقات ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين مستوي قلق الامتحان العملي ومستوي أداء المهارية (الكره ، الحبل) .
- ٨- وجود علاقات ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية بين محاور اليقظة ومستوي أداء الجمل المهارية (الكره ، الحبل)

التوصيات :

- ١- إجراء دراسات لايجاد العلاقة بين اليقظة العقلية و سمات نفسية و شخصية أخرى .
- ٢- إجراء دراسات للتعرف على تأثير اليقظة العقلية على المستوى المهارى لأدوات التمرينات الإيقاعية الأخرى (الصولجان - الشريط - الطوق) .
- ٣- التعرف على تأثير اليقظة العقلية على الجمل الجماعية في التمرينات الإيقاعية .
- ٤- دراسة عن الفرق بين الألعاب الفردية و الجماعية في مستوى اليقظة العقلية .
- ٥- اليقظة العقلية في الأعمار والمراحل التدريبية المختلفة .
- ٦- تأثير برامج تدريبية مختلفة على درجة اليقظة العقلية .
- ٧- الوسائل التعليمية و التدريبية المساعدة و تأثيرها على مستوى اليقظة العقلية .

المراجع :

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أحمد إسماعيل عبود؛ ساندى نصرت فرنسيس (٢٠١٧) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالتنظيم للتعلم لدى طلبة الجامعة ،مجلة كلية التربية للبنات ، ٢٨ (٢) ، ٤٨٠- ٤٩٦
- ٢- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) : مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- أحلام مهدى عبد الله ، عبود الشمسى (٢٠١٣) : "اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد" , مجلة الأستاذ، كلية التربية جامعة بغداد، العراق، (٢٠٥) ، ص ٣٤٣ - ٣٦٦
- ٤- أسامة راتب (٢٠٠٧) : علم نفس الرياضة ، المفاهيم ، التطبيقات ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- أسماء نورى (٢٠١٢) . أثر أبعاد اليقظة الذهنية في الإبداع التنظيمي دراسة ميدانية في عدد من كليات (٢٣٦- ٢٠٦ ، ٦٨) جامعة بغداد. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، جامعة بغداد، ١٨
- ٦- أسهمان يونس عباس (٢٠١٥) : اليقظة العقلية وعلاقتها باساليب التعلم لى طلبة مرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، علم النفس التربوى ، كلية التربية جامعة واسط، ص ١٩١-١
- ٧- أماني الهاشم. (٢٠١٧) . درجة توافر اليقظة الذهنية لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة ممارسة سلوك المواطنة التنظيمية للمعلمين من وجهة نظرهم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- ٨- إيلي إبراهيم (٢٠١٤) : "أهمية اليقظة فى تحسين مستوى الاداء الرياضى لدى لاعبي كرة اليد " رسالة ماجستير ، جامعة أكلى ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية .
- ٩ - ثناء عبد الودود (٢٠١٥) : " التداخل المعرفى و السيطرة الانتباهية و علاقتها بالقلق الامتحانى لدى طلبة الجامعة " ،رسالة دكتوراه ، علم النفس التربوى، كلية التربية جامعة بغداد .
- ١٠- جيهان عبد حداد القيسى (٢٠١٧) : قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، مجلة البحوث التربوية و النفسية ، بغداد ، ٥٤ ، ٢٧٥-٣٠١ .
- ١١- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٨) . : التوجيه والإرشاد النفسي، ط ٤ ، عالم الكتاب ، القاهرة.

- ١٢- خالد الحميداوى (٢٠١٦) : مجالات التفكير الناقد التى يمكن تنميتها فى دروس التربية الرياضية , مقال علمى رابطة الاكاديميين العرب للتربية البدنية و علوم الرياضة .
- ١٣- دولات فراس (٢٠٠٢) : "مصادر ومستويات القلق لدى طلبة كلية التربية البدنية في مساق الجمباز". رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، اردب
- ١٤-رانية موفق (٢٠١٨):"اليقظة العقليو و علاقتها بالتفكير التأملى لدى طلبة جامعة دمشق ،مجلة البحث ،المجلد ٤٠ ، العدد (٤٠)
- ١٥-رجاء علي عبد العليم (٢٠١٩):" التلميحات البصرية متعددة الكثافة بالقصة الرقمية التعليمية وأثرها في تنمية اليقظة الذهنية لدى التلاميذ المعاقين عقليًا القابلين للتعلم". مجلة تكنولوجيا التربية- دراسات وبحوث، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية ، ع (٣) ، ٢٦١-٣٣٠.
- ١٦ - سليمان الحورى ، سعد عباس الجنابى (٢٠٠٩):"القلق الامتحانى و علاقته بالتحصيل الاكاديمى لطلبة بعض كليات التربية الرياضية " ،مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية ،مج (١) ، ع(١) ص ١٨-٣٦
- ١٧ -سمية عبد الوارث (٢٠٠٠) : "فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالى لدى معلمات رياض الاطفال بمحافظة ظفار " ، سلطنة عمان ،مجلة البحث و التربية و علم النفس ،مج (١٩) عدد (١)
- ١٨ - صالح كريم (٢٠٠٨) : "دراسة مقارنة فى الاستثارة الانفعالية عند أداء الامتحانات العملية لبعض الالعاب الفرقية و الفردية لدى طلاب كلية التربية الرياضية " ،مجلة علوم التربية الرياضية ١(١٩)
- ١٩ - ضحى حسين (٢٠١٣) : "علاقة القلق الرياضى بأداء الركض ١٠٠ م حواجز للطالبات " مجلة علوم التربية الرياضية ، ٢٥ (١)
- ٢٠ - عبد الرازق وهيب و اخرون (٢٠١٨) "اليقظة الذهنية و علاقتها بالابداع الحركى لدى لاعبي الكرة الطائرة و كرة القدم لمنتخبات جامعة ديالى " ،مجلة علوم الرياضة ، المجلد (١٢) ، العدد(٤٠)، الرقم الدولى : ISSN:2074-6032
- ٢١-عدى عبد الحسين كريم ، نزار على جبار (٢٠١٩) : "مقارنة قلق الامتحان العملى بين بعض طلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و طلبة كلية التربية الاساسية قسم

- التربية البدنية و علوم الرياضة فى جامعة ديالى" ، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة ، المجلد (١) ، العدد (٣)
- ٢٢- علي محمد الشلوى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى عينة من طلاب كلية التربية بالدوامي. مجلة البحث العلمي في التربية. جامعة عين شمس- كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢٤-١ ، ٩ ، (١٩)
- ٢٣- علي محمد الوليدى (٢٠١٧). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية، مركز البحوث التربوية كلية التربية جامعة الملك خالد، ٦٨-٤١ ٢٨
- ٢٤- علاء الدين كفاى (٢٠١٤) الجديد فى الصحة النفسية ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة .
- ٢٥- غادة الخصاونة (٢٠٠٧) : " تقدير مستويات القلق لدى طالبات آلية التربية الرياضية فى جامعة اليرموك فى مسابقات الجمباز " ، (٤) مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢
- ٢٦- فاطمة السيد (٢٠١٨) : "التنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة " مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، عدد ١٧٩ ، ج ١
- ٢٧- فاطمة عباس (٢٠١٩): "تأثير اليقظة العقلية فى التفكير الإيجابى لدى طلبة الجامعة " Routr educational & Social Science J , vol 6(8) p 645-676
- ٢٨- فؤاد أبو المكارم (٢٠٠٧) "بعض المحددات النفسية و الاجتماعية لاساليب الانتباه لدى طلاب الجامعات "، دراسات عربية فى علم النفس ، ٢٦ (٣) ، ص ١-٥٠
- ٢٩- فيصل الربيع (٢٠١٩) " الذكاء الانفعالى و علاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة اليرموك " المجلة الاردنية فى العلوم التربوية ، مجلد (١٥) ، عدد (١) ، ص ٧٩-٩٧
- ٣٠- كاظم محسن الكعبى . (٢٠١٦) : "الانتباه ذهنى وعلاقته بالتنظيم الذاتى لدى طلبة . (٦٥٥-٥٢٣ ، ٩٥) (الجامعة". مجلة كلية التربية الأساسية ، ٢
- ٣١- محمد إمام قزاز ، محمود عبيد (٢٠١٥) : "مظاهر القلق لدى طلبة تخصص التربية الخاصة فى جامعة الملك عبد العزيز قبيل فصل التربية العملية و إرتباطها ببعض المتغيرات " ، مجلة المعهد الدولى للدراسة و البحث ، ٢ (١) ، ص ٧٠-٩٠

- ٣٢- محمد الساس الشايب ؛ عبدالناصر غربى (٢٠١٣) : "التوجه المدرسى وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية". مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ١١ ، ص ٢٦٩- ٢٨٣
- ٣٣- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط ٣، القاهرة
- ٣٤- محمد محمود بن يونس (٢٠١٢) : سيكولوجية الدافعية و الإنفعالات ، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، عمان .
- ٣٥- مصطفى خليل محمود عطا الله (٢٠١٩) : "البقطة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الإنفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة " ، المجلة العلمية لكلية التربية ، جامعة اسيوط ، المجلد (٣٥) ، العدد (٢)
- ٣٦- مصطفى نوري القمش ، خليل عبد الرحمن المعاينة (٢٠٠٧) : . الإضطرابات السلوكية والإنفعالية ، دار المسيرة ، عمان الأردن
- ٣٧- نائل أبو عزب إبراهيم (٢٠٠٨) : " فاعلية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- ٣٨- نائل محمد أخرس (٢٠١٥) : " أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف". المجلة الدولية لأبحاث التربية وعلم النفس ،كلية التربية ،جامعة الجوف ٤١٦ -٣٨٥ ، (٢) ٤
- ٣٩- هبة الله سالم (٢٠١٦) : " قلق الاختبار وعلاقته بموضع الضبط والتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية" ، مجلة العلوم التربوية ٣٥٨-٣٢٩.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 40-Akyurek,K., et al .(2018): “ The determinants of occupational therapy students’ attitudes mindfulness and wellbeing”. Journal of Education and Learning ,7(3) ,242- 250
- 41-Altairi , M. (2014) :” The impact of mindfulness and test anxiety on academic Performance” . (master’s theses) .

College of Arts & Sciences Senior Honors, University of Louisville

42-Baer, R,A et al (2006) : “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness” , Assessment 2006; 13; 27 ,DOI:

10.1177/1073191105283504

43-Baer, R. (2003): “ Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review”, Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125-143.

44- Baer , R., Smith , G. & Allen , K. (2004). Assessment of mindfulness by self – report : the kentucky inventory of mindfulness skills Assessment , 11 (3) , 191 - 206

45- Bajaj , B., et al . (2016) :” Self – esteem mediates the relationship between mindfulness and well –being , Journal of Personality and Individual Differences , 94 ,96 – 100.

46- Bishop, S. R., et al. (2004):’ Mindfulness:A proposed operational finition.Clinical Psychology ‘ Science and Practice, 11, 230-241.

47- Bluth , K. & Blanton , P. (2014) :” Mindfulness and self – compassion : exploring pathways to adolescent emotional wellbeing , Journal Child Family Studies , 23 (7), 1298 -1309

48-Brown, K; & Ryan, R. (2003) :” The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being “ , Journal of Personality and Social Psychology, 84 (2), 822-848.

- 49-Cho,H.,et al .(2016):” The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students.’ Plos One, 11 (10), 1-10.
- 50-Davis, .D. M. & Hayes, J. A. (2011).:”What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related Research”, Psychotherapy, 48(2), 198-208
- 51-Geiger , S., et al (2018):. “Mindfully green and healthy : an indirect path from mindfulness to ecological behavior” . Frontiers in Psychology , 8 , 1 -15
- 52- Hyland , P. ,et al (2017):” Mindfulness at work : a new approach to improving individual and organizational performance” . Industrial and Organizational Psychology , 8 (4) , 576-602
- 53- Hoglund .W et al (2013) :”Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety ,personality and individual difference , 55, p 147-151
- 54- Langer, E. & Moldoveanu, M. (2000) :’ The construct of mindfulness “ , Journal of social Issues, 56 (2), 1-9.
- 55-Loucks , E., et al (2015) :”Mindfulness and cardiovascular disease risk: state of The evidence, plausible mechanisms, and theoretical framework ‘ ,Curr Cardiol Rep , 17 (12), 1 -20
- 56-Mace, C. (2008): Mindfulness and mental health: therapy, theory and science ,London: Routledge Taylor & Francis Group.
- 57-Nivenitha ,P. &Nagalakshmi , K. (2016):” Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among

- adolescents . The International Journal of Indjan Psychology , 3 (4) 43 – 39
- 58- Ritchhart, R., & Perkins, D. N. (2000):' Life in the mindful classroom: Nurturing the disposition of mindfulness. “ ,Journal of Social Issues, 56(1), 27-47. Doi: 10.1111/0022-4537.0015
- 59- Robert Sternberry (2002) :”Images of mindfulness”Journal of social issues , vol 56 , issue 1 , p 11-26.
- 60-Sangeetha, E. (2014). An exploration of mindfulness as a stress reduction prevention for adolescents. Ed. D., California State University
- 61-Weissbecker, I. et al (2002): “ Mindfulness- based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia “ ,Journal of Clinical Psychology in Medical Settings ،9 (4،) 297 - 307